

GIROS (VIRAJES)

El giro o viraje es el elemento técnico utilizado al realizar recorridos de más de una piscina. Su aprendizaje y utilización se hace fundamental luego que se tiene ya un hábito formado de nado de los diferentes estilos. Los practicantes regulares de la natación incluyen este elemento técnico cuando ya realizan sesiones de trabajo que impliquen nado continuo de distancias. Para los nadadores los giros son un componente decisivo en su actividad competitiva. Los giros de estilos y de las pruebas de combinado influyen definitivamente en el resultado final de las competencias. Como es lógico, entre más larga sea la prueba a nadar, mayor será la cantidad de giros a realizar y por lo tanto mayor la incidencia en el resultado final de la correcta ejecución de cada uno de los giros. Es necesario recordar que es después de la salida y de los giros cuando el nadador logra la mayor velocidad durante las pruebas.

ASPECTOS TÉCNICOS

Para el análisis de la estructura de los giros, estos se dividen en sus diferentes componentes.

Aproximación

Es el tramo de los últimos metros antes de llegar a la pared y se caracteriza por el aumento de la velocidad de nado. Este aumento busca más adelante transformar esta velocidad lineal en velocidad de rotación.

Giro (Rollo)

Es el movimiento del cuerpo sobre los diferentes ejes, para tocar la pared y continuar con el recorrido en dirección contraria.

Toque

Es el momento del apoyo con manos o pies en el momento previo al rechazo. Este toque sirve como estabilizador para la acomodación del cuerpo para la salida.

Rechazo

Impulso generado con las piernas. Se debe observar aquí una correcta ubicación de las piernas y el resto del cuerpo en el momento de realizar la acción.

Deslizamiento

Deslizamiento

Resultado del rechazo de piernas. Se caracteriza por una velocidad mayor que la adquirida por los movimientos (durante determinado tiempo) de

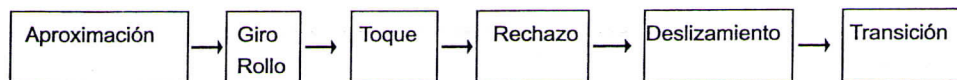
propulsión del nadador. Esta fase del giro requiere una correcta posición corporal y una buena ubicación en profundidad y dirección para garantizar su efectividad.

Transición

Es el momento en que finaliza el deslizamiento e inicia el nadador los movimientos propulsores con las piernas o los brazos. Se busca aquí por un lado, no comenzar a nadar antes de tiempo pues se pierde el impulso generado por el rechazo y por otra parte, no iniciar demasiado tarde pues se perdería la velocidad adquirida, empezando el nadador a traccionar desde velocidad cero.

Los giros de cada estilo y en la prueba del combinado presentan diferentes características debido a las particularidades técnicas y a los requerimientos del reglamento. Por su estructura y la cercanía técnica, los giros de libre y espalda son muy parecidos entre si. De igual manera ocurre entre los giros de pecho y mariposa.

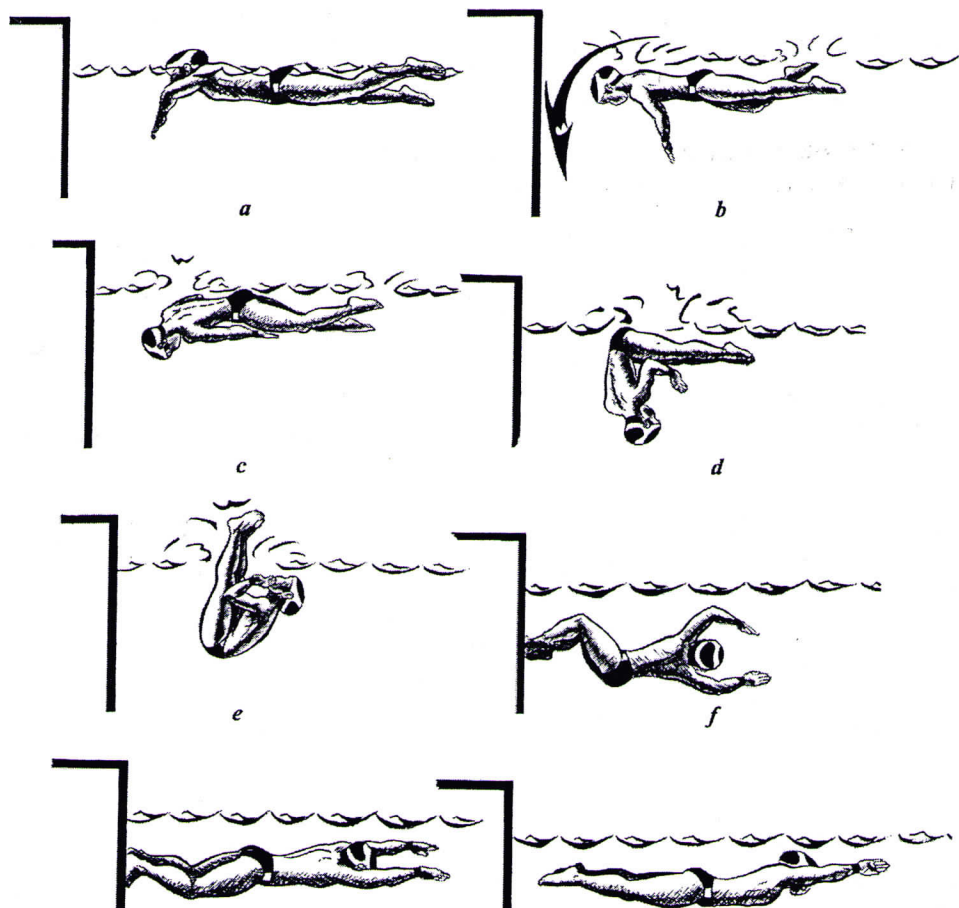
La secuencia de la ejecución del giro, es como se muestra:



GIRO DE ESTILO LIBRE

La incidencia del giro en las pruebas de estilo libre depende de la distancia a nadar. Entre más larga sea la prueba el porcentaje de influencia del giro en el resultado final de la misma es mayor. En piscina de 50 m, mediciones realizadas a deportistas de élite han mostrado los siguientes valores (Aymerich y Olmo, 1997):

50 m	0%
100 m	10%
200 m	15%
400 m	17.5%
800 m	18.7 %



Hasta el año 1965 existía la obligatoriedad del toque a la pared con la mano, por parte del nadador al realizar el giro de estilo libre. A partir de ese año, el reglamento oficial de la FINA, modificado en Tokyo, determinó que no era obligatorio el toque con la mano. Se impuso desde entonces el giro que conocemos hoy en día, el giro de voltereta. Esto mejoró en 1-1.3" el resultado final de las pruebas. Se estableció que se debe tocar la pared frontal de la piscina con cualquier parte del cuerpo para iniciar el recorrido en dirección contraria. Esta norma posibilita entonces la realización del giro de diferentes maneras siempre y cuando se cumpla con el requisito del toque a la pared. Aquí trataremos solamente la forma generalizada y que se emplea en las competencias de categoría debido a su gran efectividad.

Atendiendo al fraccionamiento por componentes tenemos inicialmente la **aproximación** que como ya se mencionó, se caracteriza por un aumento de la velocidad de nado. En el estilo libre este aumento ocurre en las dos o tres últimas brazadas. Antes de la última (o dos últimas) brazadas el nadador debe hacer una inhalación más profunda que las anteriores, como forma de garantizar el suministro de aire durante el giro, rechazo, deslizamiento y transición. Se considera un error realizar esta inspiración en la tracción de la última brazada, pues la idea es realizar el rollo sobre el eje transversal a la mayor velocidad posible y el giro de cabeza hacia el lado en la última brazada ya sería un elemento que rompería con la continuidad del movimiento.

El giro es el resultado de la sumatoria de diferentes elementos. El brazo que se encuentra finalizando la tracción (empuje) no inicia un nuevo recobro sino que se queda apoyado en el muslo, el otro brazo inicia la tracción en sus fases de agarre y apoyo, en este momento se realiza el giro de la cabeza hacia delante-abajo-adentro-atrás. Seguidamente se realiza un giro del tronco sobre el eje transversal. Producto de este movimiento, la cadera sale del agua y posteriormente las piernas se proyectan por encima del cuerpo del nadador. En este momento el tronco busca la posición horizontal en sentido contrario y las piernas continúan su recorrido aéreo hacia la pared. Los brazos aquí cumplen una función estabilizadora. Es una práctica muy común entre los nadadores realizar una patada de delfín en el momento previo al rollo para dar así un impulso mayor al cuerpo.

Finalmente, los pies llegan a la pared y realizan el **toque** (reglamento). Algunos nadadores ubican los pies paralelos a una profundidad cercana a los 30 cm., mientras que otros realizan una rotación sobre el eje longitudinal durante el giro (sobre el eje transversal) para ubicar los pies en posición diagonal y así facilitar la salida del cuerpo en el rechazo. Los brazos ubicados

Los brazos ubicados cerca del cuerpo buscan la dirección final del movimiento, una mano sobre la otra, para tratar de disminuir la resistencia frontal luego del rechazo. Este rechazo debe ser potente garantizando una buena velocidad de salida. El nadador sale proyectado hacia delante con una posición de aproximadamente 45° sobre el eje longitudinal y durante el deslizamiento adopta la posición prono para luego dar inicio a los movimientos propulsores.

Durante el **deslizamiento** el cuerpo debe estar completamente extendido. Se recomienda una mano sobre la otra (debajo la que realizará la primera brazada), cabeza protegida por los brazos. Este deslizamiento debe tener una profundidad adecuada; no muy cerca de la superficie pues la resistencia frontal es mayor allí, pero tampoco demasiado profunda debido a que el nadador tendrá después que buscar la superficie en un movimiento brusco de trayectoria diagonal hacia arriba que generaría una pérdida de velocidad y por lo tanto de tiempo.

La **transición** entre el deslizamiento y los movimientos propulsores debe realizarse cuando el nadador perciba que su velocidad empieza a disminuir (cuando la velocidad de deslizamiento sea inferior a la velocidad de nado). En este momento debe estar cerca de la superficie y bastará con realizar algunos movimientos de piernas (patada) para lograr ubicarse de nuevo sobre el agua.

Algunos nadadores de estilo libre utilizan aquí dos o tres patadas de delfín como forma de dar el impulso inicial al cuerpo. Es muy importante que el nadador inicie los movimientos propulsores en el momento indicado, pues como lo anotamos anteriormente la velocidad después del rechazo aproximadamente es de 2,5 m por segundo, mientras que la velocidad de nado (deportistas de élite) es de aproximadamente 1,92 m por segundo.

Para el estilo libre, se recomienda no respirar (giro de cabeza) en la ejecución de la primera brazada, como forma de garantizar una mejor alineación corporal.

RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

- Trabajar el giro fraccionándolo en elementos autónomos y luego integrarlos. Así, se trabajará inicialmente la aproximación y el giro sin prestar atención al rechazo y deslizamiento que se trabajarán por separado. Posteriormente se integran todos los elementos.
- Realizar giros (rollitos) con apoyo fijo de los pies en el piso, tratando de ubicar los brazos en la posición inicial y final del giro.
- Realizar giros durante el recorrido de nado de estilo libre. Por ejemplo: nadar 50 m realizando giros cada 15 m durante el recorrido.

ERRORES MAS FRECUENTES EN LA EJECUCIÓN DEL GIRO

- Sacar la cabeza al frente para tomar aire o impulso para el rollo.
- Respirar en el momento del rollo, bien sea de manera lateral o frontal.
- Disminuir la velocidad de nado al momento de la aproximación a la pared.
- Apoyar los pies a una excesiva profundidad o demasiado cerca de la superficie.
- Exagerar el tiempo del deslizamiento, perdiendo el impulso generado por el rechazo.
- Realizar un deslizamiento demasiado corto que no permita utilizar el impulso generado.
- Respirar en la primera brazada (natación competitiva). El ideal es realizar un ciclo completo de brazada antes de la primera respiración.